

Das hellblau.POWERTEAM mit Golcman Norbert



Es wird sicherlich schon ein paar Amerlögner/innen aufgefallen sein, dass es jemanden gibt, der ab und zu durch Amerlügen rennt!

Norbert vom hellblau.POWERTEAM gibt uns einen kleinen Einblick, was ihn dazu bewegt hat, mit dem Laufsport anzufangen, was er bisher erlebt hat und was seine Ziele sind!

Momentan bin ich mitten in der Crosslaufserie Lustenau. 6 Läufe mit unterschiedlichen Distanzen.

Am 1. April 2012 fand der Bludenz City Lauf 8,7 km statt und ich wollte einfach wissen, ob das Laufen über eine gewisse Distanz mit einer eigens vorgegebener Zeit mein Ding ist.

So hab ich also 2 Wochen vor dem Bludenz City Lauf angefangen zu trainieren! Als ich nach dem Zieleinlauf meine Zeit bekam und meinen Rang, war ich sehr zufrieden und das Lauffieber hat mich so richtig gepackt!

So kam eins nach dem anderen. Verschiedene Läufe und Distanzen. Berglauf, Crosslauf, Marathon (21 km).

Jeder dieser Läufe ist unterschiedlich und nicht miteinander zu vergleichen. Jede Strecke und Untergrund beansprucht dich

auf eine andere Art und Weise, dazu kommen auch noch die äußerlichen Verhältnisse, ob die Sonne scheint, ob es regnet, windet oder schneit!

Die Highlights bislang waren für mich Bludenz, Älpile Lauf, Satteinser Rundlauf und der 3. Länder Marathon (Halbmarathon 21 km), um nur ein paar zu erwähnen.

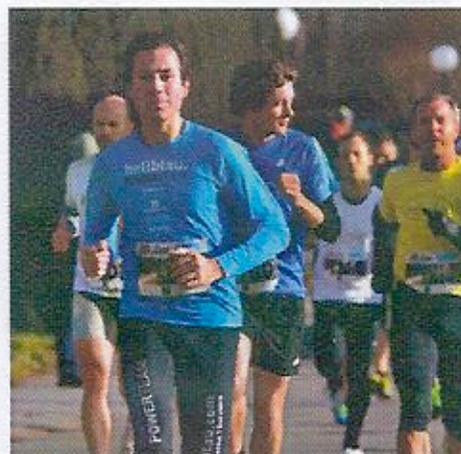
Als Amerlögner war es eigentlich schon fast Pflicht am 12. Mai beim Älpele Lauf (9,2 km, 840 Höhenmeter) teilzunehmen, auch wenn das Wetter so ganz und gar nicht toll war. Regen war stets unser Begleiter und im Ziel dann der Nebel und die Kälte!

Vor dem Satteinser Rundlauf (7 km, am 22. Sept.) war ich eine Woche auf Mallorca, konnte dort trainieren und wurde dann in meiner Altersklasse 2., was für mich ein sehr tolles Gefühl und Erlebnis war.

Der 3. Länder Marathon am 7. Oktober (Halbmarathon 21 km): weder im Training noch sonst bin ich je über diese Distanz gelaufen und bei dieser Masse an Läufern und der Kulisse war das einfach ein tolles Ereignis, auch wenn es wirklich stark regnete und sehr kalt war, erreichte ich das Ziel in 01:35:13h.

Nach dem 3. Länder Marathon stand fest, dass ich mir einen Verein suche.

Die Entscheidung stand bald fest: hellblau.POWERTEAM, dem ich nun seit Mitte Oktober 2012 angehöre.



Das hellblau.POWERTEAM hat sich einen sehr guten Namen gemacht in dieser Szene! So stellen wir unter anderem die Berglauf Vizestaatsmeisterin Sabine Rainer, die auch ein Vorbild für mich ist! Petra Summer EM-Titel Muttersberg.

Das Team besteht aus Triathlon, Duathlon und Läufern verschiedener Kategorien.

Respektieren und Wertschätzung, für unterschiedliche Leistungen und Ziele anerkennen. Gemeinsame Trainingseinheiten und Wettkämpfe gehören auch dazu und somit werden optimale Bedingungen geschaffen, um jeden Einzelnen weiterzubringen und dabei zu unterstützen.

Natürlich kannst du dich ganz einfach bei verschiedenen Laufveranstaltungen anmelden und laufen. Auf das Training nicht vergessen! Wöchentlich trainiere ich 3 - 4 mal, unterschiedliche Distanzen, Etappen sowie Zeiten.

Meine Ziele für heuer sind es mich stetig zu steigern, meine Leistungen vom vergangenen Jahr zu toppen und außerhalb von Vorarlberg zu laufen. Ein Highlight 2013 wird der Vienna City Marathon (Halbmarathon) am 14. April, bei dem ich am Start sein werde!

Wenn jemand Lust und Laune hat, mit mir einen Lauf zu machen, ist er/sie gerne eingeladen.

Weitere Informationen über das hellblau.POWERTEAM, Golcman Norbert und den diversen Wettbewerben gibt es auf www.hellblaupteam.at

